ELEX MEDIA KOMPUTINDO

Essential Education

16 KETERAMPILAN HIDUP UNTUK MENGEMBANGKAN KAPASITAS KEBAJIKAN DAN KEBIJAKSANAAN

Andri Priyatna

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Essential Education

16 Keterampilan Hidup untuk Mengembangkan Kapasitas Kebajikan dan Kebijaksanaan

Andri Priyatna

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Daftar Isi

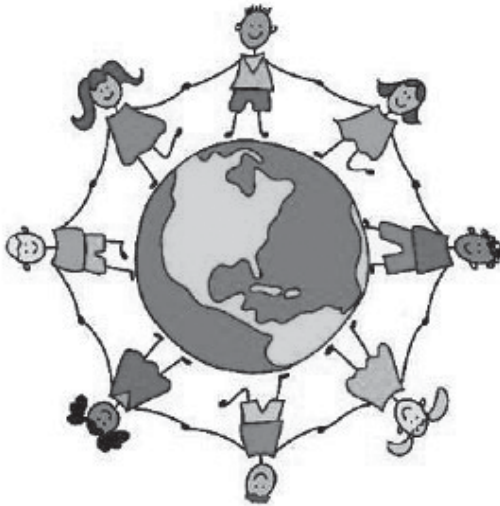
Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Pengantar
16 Keterampilan Hidup

Buku ini disusun dengan maksud membantu para orang tua, pengasuh, dan guru dalam upaya mengembangkan kapasitas alami setiap insan untuk bisa bersikap baik dan bijaksana.

Dalam buku ini, kita akan menemukan 16 Ketermpilan Hidup yang dapat kita integrasikan dalam aktivitas sehari-hari.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Dalam buku ini, kita akan mempelajari beragam aktivitas dalam upaya memupuk pemahaman dan penerapan keterampilan hidup untuk anak-anak, orang tua, pengasuh, guru, dan semua pihak.

Dan langkah awal yang dapat kita lakukan, antara lain: menyediakan sumber daya, melakukan pelatihan dan memberi dukungan dalam penerapan teknik ini di berbagai seting kehidupan: sekolah, tempat kerja, lingkungan, dan di rumah.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Susunan Buku

Dalam penyajiannya, buku ini disusun seperti berikut:

1. **Bagian I: Cara Kita Berpikir (Memahami Cara Kita Menilai Segala Sesuatu)**

   Dengan subpokok bahasan:
   1. Kerendahan hati
   2. Kesabaran
   3. Kepuasan
   4. Kegembiraan

2. **Bagian II: Cara Kita Bertindak (Memahami Dampak dari Tindakan yang Kita Lakukan Baik untuk Diri Kita Sendiri Maupun Orang Lain)**

   Dengan subpokok bahasan:
   1. Kebaikan
   2. Kejujuran
   3. Kemurahan Hati
   4. Tutur Kata yang Baik

3. **Bagian III: Relasi dengan Orang Lain (Cara Kita Menjalin Hubungan dengan Berbagai Pihak dalam Kehidupan Kita Sehari-hari)**

   Dengan subpokok bahasan:
   5. Menghormati
   6. Memaafkan
   7. Berterima Kasih
   8. Bertanggung Jawab

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

4. **Bagian IV: Menemukan Arti Hidup (Memantapkan Diri Dalam Dunia yang Terus Berubah)**

   Dengan subpokok bahasan:

   9. Prinsip
   10. Aspirasi
   11. Melayani
   12. Keberanian

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Untuk Anak-Anak

Dalam buku ini bisa ditemukan beragam: bacaan, permainan, dan percobaan yang dapat membantu anak untuk menjadi lebih bahagia.

Cobalah beberapa permainan dengan teman-teman atau keluarga. Check out semua aktivitas yang tersaji dan bersenang-senanglah!

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Untuk Orang Tua dan Pengasuh

Sejatinya, kebahagiaan adalah keterampilan yang bisa dipelajari. Nikmati aneka cerita, proyek seni, percobaan sains, teka-teki, permainan, pertanyaan-pertanyaan, proses, dan hasilnya!

Kita bisa membaca panduan yang tersaji dalam buku ini bersama-sama dengan anak setidaknya 1 (satu) jam setiap selama 16 minggu, sehingga kita bisa merefleksikan 1 (satu) pedoman per minggunya.
Untuk bisa mengajarkan dengan baik, kita sendiri harus mengamalkan 16 pedoman yang tersaji untuk diri sendiri. Kita harus bisa memberi contoh perilaku yang baik untuk bisa menikmati kebahagiaan!

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Untuk Guru

Aktivitas yang tersaji dalam buku ini ditargetkan untuk anak usia 7–11 tahun dan dapat disesuaikan untuk setiap individu atau kelompok anak.

Panduan yang tersaji bisa digunakan sebagai alat bantu untuk mengembangkan keterampilan yang dapat membantu anak-anak untuk menjadi lebih bahagia.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Panduan ini bisa digunakan di sekolah, di kelas spiritual dan religius, aktivitas ekstrakurikuler, kelompok bermain, *home schooling*, dan… di mana saja anak bisa berkumpul untuk belajar tentang dunia.

Kita pun bisa melakukan perubahan kreatif dan membuat sendiri aktivitas yang baru!

Semoga bermanfaat.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Bagian 1
Cara Kita Berpikir

Cara kita berpikir akan menentukan apa yang akan kita rasakan di dalam hati.

Cara kita berpikir pun akan memengaruhi cara kita menilai segala sesuatu.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Adapun subpokok bahasan yang akan dibahas pada bagian ini, termasuk:

1. Kerendahan hati
2. Kesabaran
3. Kepuasan
4. Kegembiraan

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

1 Kerendahan Hati

Kerendahan hati dapat diartikan sebagai: *Kekuatan untuk mau belajar dari orang/pihak lain, menahan diri untuk tidak merasa "lebih", dan tidak berpikir atau bertindak seolah-olah kita lebih baik dari orang/pihak lain.*

Dari pelajaran biologi, Sandra pun menjadi paham bahwa setiap helai daun itu penting untuk membantu sebatang pohon bisa tumbuh tinggi dan besar.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Kisah Tukang Sampah

Berikut sebuah drama singkat yang bisa diperagakan oleh 2 orang anak:

Mang Jojo: *Rasanya aku sudah capek dari pekerjaan ini. Setiap hari mendorong gerobak penuh sampah yang kotor dan bau.*

Kang Asep: *Apa masalahnya? Bukannya menyenangkan bisa jalan-jalan sepanjang hari...*

Mang Jojo: *Ya. Mungkin sekarang aku lagi malas saja.Yang terasa berat itu kalau hari sedang panas atau hujan, dan... kita harus tetap bangun pagi-pagi!*

Kang Asep: *Kurasa pekerjaan kita ini termasuk pekerjaan yang paling penting di kota kita.*

Mang Jojo: *Yang benar saja? Penting?*

Kang Asep: *Tentu! Bayangkan jika tidak ada orang yang mau mengumpulkan sampah-sampah dari tiap rumah.Kota kita akan bau, menjijikkan dan penuh dengan penyakit. Hal seperti itu kan pernah terjadi ketika ada banjir kiriman tahun kemarin.*

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

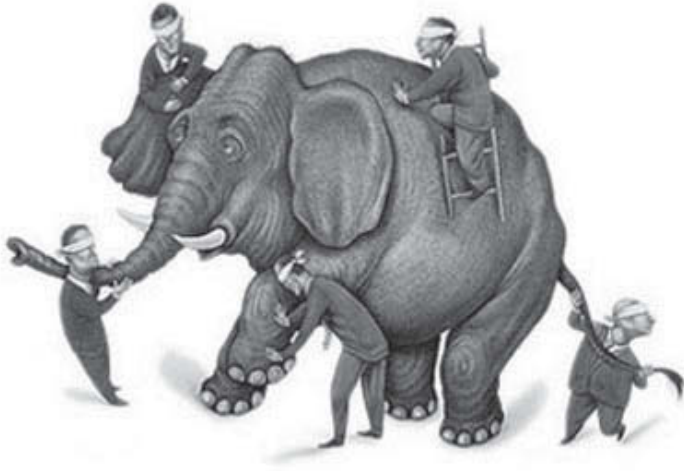
Mang Jojo: *Tapi aku suka sebal karena adaa… saja orang yang berkata, "Oh, kerjanya ngumpulin sampah, ya?"*

Kang Asep: *Memang benar, pekerjaan tidak termasuk pekerjaan yang nyaman dan bersih. Tapi, pekerjaan kita termasuk penting! Setiap orang mempunyai pekerjaan yang berbeda-beda. Mungkin mereka mengurus hal-hal lain yang akan kita butuhkan, dan kita… mengurusi sampah.*

Mang Jojo: *Kalau begitu, kita berdua termasuk orang penting juga dong di kota ini (kemudian tertawa)!*

Kang Asep: *Ini kota kita, dan kitalah yang membantu menjaganya supaya tetap bersih dan nyaman!*

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Dongeng: Sekumpulan Orang Buta dan Seekor Gajah

Banyak versi dari cerita ini. Ini adalah cerita tentang bagaimana 7 atau 5 (bergantung versinya) orang buta yang menyentuh bagian berbeda dari tubuh seekor gajah. Dan masing-masing mengklaim bahwa itulah "gajah" yang sebenarnya.

Pesan yang ingin disampaikan dari dongeng ini:

Sering kali, kita hanya memahami sebagian kecil dari suatu kenyataan, tetapi kita merasa atau bertindak seolah-olah kita sudah paham semuanya.

Tugas:

- Carilah 3 (tiga) versi dari dongeng "Orang Buta dan Seekor Gajah" baik dari buku-buku, majalah, ataupun Internet. Kemudian bacalah kembali dongeng tersebut di hadapan teman-teman.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

- Renungkan kembali untuk waktu 1 (satu) minggu ke belakang di mana kita dan teman memiliki sudut pandang yang berbeda tentang sesuatu. Jika perlu, kita bisa meminta bantuan pihak ketiga untuk meminta pendapatnya tentang masalah ini dan menarik sebuah kesimpulan yang paling bijaksana.

Tidak Semua yang Kita Lihat Itu "Nyata"

Apakah semua yang kita lihat itu benar-benar seperti yang dia tampilkan?

1. Ilusi Optik

Pernahkah kita melihat ilusi optik, seperti gambar di mana garis lurus tampak melengkung, atau bentuk yang terlihat seperti wajah padalah adalah sebuah vas bunga?

Vas bunga atau dua wajah yang berhadapan?

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com